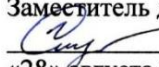


**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русско-Британский Институт Управления»
(ЧОУВО РБИУ)
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
 О.А. Глущенко
«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

**Программа курса внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
секции «Волейбол»**

Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория обучающихся: 15-17 лет (10-11 класс)

Разработал: Кобзев С.С., учитель физической культуры

Принято
на заседании Педагогического совета
Общеобразовательной школы «7 ключей»
Протокол № 1 от 28.08.2017

Рассмотрено
на заседании Методического объединения
учителей естественно-математических
дисциплин
Протокол № 1 от 25.08.2017

Челябинск, 2017 г.

Программа курса внеурочной деятельности Секции «Волейбол» разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.

Программа курса внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 136 часов за два года обучения для обучающихся 10-11 классов.

Длительность одного занятия в зале 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Цель программы: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых практических навыков игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- овладение основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по волейболу;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- подготовка учащихся к соревнованиям на различных уровнях по волейболу.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
 - готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
 - российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

– определять влияние спортивной игры волейбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по волейболу;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по волейболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– выполнять технические действия и тактические приемы волейбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по волейболу;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта (волейболе);

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 год обучения (10 класс)

Тема 1. Вводные занятия

Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Стойки и перемещения. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед

Тема 2. Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Выполнение упражнений стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад. Скачок вперёд одним шагом в стойку. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении)

Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Тренировка в парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Работа в тройках. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.). Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров».

Тема 4. Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча в исходном положении. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). Работа в парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. Приём мяча, брошенного партнёром. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Тема 5. Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения верхней прямой подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6–9 м. 3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. Подача через сетку из-за лицевой линии. Поддачи в правую и левую половины площадки. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Поддачи на точность: а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Тема 6. Передача мяча через сетку в прыжке

Техника передачи мяча через сетку в прыжке. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места). Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с

противоположной стороны площадки набрасывает партнёр. Передача мяча в парах через сетку в прыжке. Передача мяча в прыжке на точность через сетку.

2 год обучения (11 класс)

Тема 1. Вводные занятия

Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Повторение передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча. Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением

Тема 2. Прямой нападающий удар.

Техника выполнения **прямого нападающего удара**. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов). В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага). Упражнения в парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м). Упражнения в парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку. Нападающий удар со второй передачи.

Тема 3. Блокирование атакующих ударов

Техника выполнения **блокирования атакующих ударов**. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой. Упражнение в парах: занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок. Упражнение в тройках: игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок. Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6.

Тема 4. Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

Формы организации и виды деятельности

Основные формы организации курса внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол»:

- подвижные игры;
- игры на разучивание техники игры в волейбол;

- соревнование;
- эстафеты;
- игровые упражнения;
- однонаправленные занятия;
- комбинированные занятия;
- работа в парах, группах;
- индивидуальная работа;
- контрольные занятия (разбор ошибок);
- итоговые занятия в форме соревнований;
- общешкольные спортивные соревнования по волейболу.

Основные виды деятельности, применяемые при реализации курса внеурочной деятельности секции «Волейбол»:

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- игровая деятельность (подвижные игры; игровые упражнения на развитие выносливости, быстроты);
- познавательная деятельность (знакомство с историей игры в волейбол, поиск универсальных тактических приемов игры в волейбол).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1 год обучения (10 класс)		
1.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	1
2.	Стойки и перемещения	1
3.	Стойка игрока (исходные положения)	1
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	1
5.	Перемещение в стойке: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад	1
6.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
7.	Скачок вперёд одним шагом в стойку	1
8.	Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад	1
9.	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1
10.	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд	1
11.	Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча	1
12.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	1
13.	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу	1
14.	Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча	1
15.	Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча	
16.	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1
17.	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1
18.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
19.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
20.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
21.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
22.	Передача снизу двумя руками над собой	1
23.	Передача снизу двумя руками в парах	1
24.	Передачи мяча в тройках	1
25.	Передачи мяча в тройках	1
26.	Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе»	1
27.	Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Мяч над сеткой», «Вызов номеров»	1
28.	Приём мяча снизу двумя руками	1
29.	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча	1
30.	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча	1
31.	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением	1
32.	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением	1
33.	Приём мяча, наброшенного партнёром	1
34.	Приём мяча, наброшенного партнёром	1
35.	Приём мяча от подачи и атакующего удара	1
36.	Приём мяча от подачи и атакующего удара	1
37.	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).	1
38.	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).	1
39.	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).	1
40.	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).	1
41.	Верхняя прямая подача мяча	1
42.	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки	1
43.	Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки	1
44.	Верхняя прямая. Подача в стену с расстояния 6–9 м	1
45.	Верхняя прямая. Подача в стену с расстояния 6–9 м	1
46.	Поддачи на точность	1
47.	Поддачи на точность	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
48.	Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок)	1
49.	Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок)	1
50.	Подача в прыжке	1
51.	Подача в прыжке	1
52.	Передача мяча через сетку в прыжке	1
53.	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега	1
54.	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега	1
55.	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места)	1
56.	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места)	1
57.	Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега	1
58.	Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега	1
59.	Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6	1
60.	Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6	1
61.	Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку	1
62.	Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку	1
63.	Судейство учебной игры в волейбол	1
64.	Судейство учебной игры в волейбол	1
65.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
66.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
67.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
68.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
Итого:		68
2 год обучения (11 класс)		
69.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	1
70.	Повторение передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд	1
71.	Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
72.	Повторение приёма мяча снизу двумя руками	1
73.	Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча	1
74.	Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением	1
75.	Прямой нападающий удар	1
76.	Нападающие (атакующие) удары	1
77.	Нападающие (атакующие) удары	1
78.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
79.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
80.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1
81.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1
82.	Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).	1
83.	Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).	1
84.	Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).	1
85.	Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).	1
86.	В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).	1
87.	В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).	1
88.	В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой	1
89.	В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой	1
90.	Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.	1
91.	Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3	1
92.	Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3	1
93.	Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3	1
94.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4	1
95.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4	1
96.	Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2	1
97.	Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2	1
98.	Нападающий удар после встречной передачи	1
99.	Нападающий удар после встречной передачи	1
100.	Нападающий удар со второй передачи	1
101.	Нападающий удар со второй передачи	1
102.	Блокирование атакующих ударов	1
103.	Одиночное блокирование	1
104.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1
105.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1
106.	Страховка при блокировании	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
107.	Страховка при блокировании	1
108.	Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой	1
109.	Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой	1
110.	Прыжки в парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой	1
111.	Прыжки в парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой	1
112.	В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок	1
113.	Работа в тройках. Постановка блока	1
114.	Работа в тройках. Постановка блока	1
115.	Работа в тройках. Постановка блока	1
116.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6	1
117.	Блокирование нападающего удара, выполненного: из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5; из зоны 3 в зону 6	1
118.	Тактические игры	1
119.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
120.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
121.	Командные тактические действия в нападении, защите	1
122.	Командные тактические действия в нападении, защите	1
123.	Двусторонняя учебная игра	1
124.	Ошибки при игре в волейбол	1
125.	Ошибки при игре в волейбол	1
126.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
127.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
128.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
129.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
130.	Игры, развивающие физические способности	1
131.	Судейская практика	1
132.	Судейство учебной игры в волейбол	1
133.	Судейство учебной игры в волейбол	1
134.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
135.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
136.	Подведение итогов. Спортивные состязания в волейбол	1
Всего:		136